




ఉప వేదాలు

వివాహం-దాంపత్యం

అనుకూల దాంపత్యం-ప్రసూతి శాస్త్రం





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

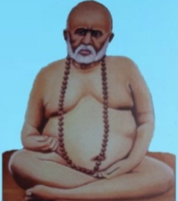

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

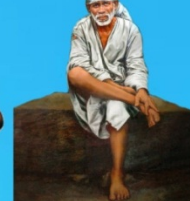
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వారి వెబ్ సైట్: http://sundarayya.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం వారి వెబ్ సైట్:

http://sundarayya.org/

Sundarayya Centenary Ce ×

sundarayya.org

Sundarayya Vignana Kendram

Home | About SVK | Library | Projects | Donations | Publications | స్వేచ్ఛా విజ్ఞాన ప్రవంతి | Services | Contact Us

Sundarayya Centenary Celebrations

India Today: Looking Back, Looking Forward

India Today: Looking Back, Looking Forward
Watch Videos (Click to Download Papers)

On the occasion of the birth centenary of P. Sundarayya, a freedom fighter, communist and above all an individual who had given utmost importance to collecting facts and understanding them for political praxis, we feel it prudent to organise a seminar in his memory to comprehensively discuss and debate issues concerning the present, past and future of our country.

Read More

Agenda

Time	Session	Speakers
4th May 2013 10:00-14:00	**Synoptic Session One** Imperialism and the Indian Economy Patterns of Class Formation since Independence Communalisms: Changing Forms and Fortunes Since Independence	Amiya Kumar Bagchi Prabhat Patnaik Aijaz Ahmad
4th May 2013 15.00-16.30	**Industry, Finance, Planning** International Finance And Development in India under Neo-Liberalism Capitalists and Industrialisation in India Planning and the regime of Capital in India	C.P.Chandrashekhar Surajit Mazumdar Chirashree Das Gupta
4th May 2013 17.00-18.30	**Women in Economy and Society** Economic Policies and Women's Work State Policies and Women The Political Economy of Violence against Women.	Jayati Ghosh Smita Gupta Kalyani Menon Sen
5th May 2013 9.30-13.30	**Synoptic Session Two** Agrarian Question and the Post-Independence State Non-Alignment to Dependence: Shifting Paradigms for Foreign Policy State, Market and the Media	Utsa Patnaik Sukumar Muralidharan Sashi Kumar P. Sainath
5th May 2013 15.00-16.30	**The Agrarian Crisis** An Overview Assets, Incomes and Employment Credit,Technology and Public Policy in Indian Agriculture	Venkatesh Athreya Vikas Rawal Ramakumar

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

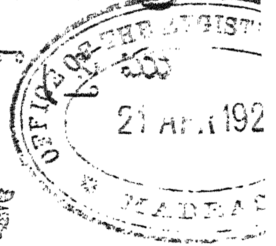
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

 EUGENICS SERIES NO 1

అనుకూలదాంపత్యము

(ప్రసూతిశాస్త్రము)





ఏలూరు మ్యునిసిపల్ హైస్కూలు

సీనియర్ సైన్సు అసిస్టెంటు

కాలనాధభట్ట వీరభద్రయ్యగారు, బి. ఏ., ఎల్. టి.

గారిచే వ్రాయబడి

వారి ప్రియశిష్యులు

డాక్టరు. కనకదండి సూర్యనారాయణ, యల్. యమ్. పి.

గారిచే పరిష్కరింపబడినది.

 [వెల మూడుఅణాలు.

ప్రసూతిశాస్త్రము.

—:o:—

అనుకూలదాంపత్యము.

మొదటి భాగము,

ప్రసూతిశాస్త్రము.

మొదటి అధ్యాయము, గృహిణీ లక్షణములు.

శ్లో. కార్యేషుదాసీ కరణేషుమంత్రీ
భోజ్యేషుమాతా శయనేషురంభా ।
రూపేషు లక్ష్మీ క్షమయాధరిత్రీ
షాడ్గుణ్యయుక్తా ఖలుధర్మపత్నీ.

1 కార్యేషుదాసీ:—భార్యకు తనభర్త విషయమై ఉండు పట్టిశ్రద్ధ ఇతరులకు ఉండదు. భర్తకుచేయవలసిన ఉపచారముల యందు ఇతరులను నియోగించక భార్య స్వయముగా జేయవలెను.

2 కరణేషుమంత్రీ:—పురుషులకు వ్యవహారముల తొందరలవలన ఆలోచనతోచక యుండును. అట్టి సమయములయందు రాజులకు మంత్రులు ఏప్రకారముగా మంచి ఆలోచనలను చెప్పుదురో అట్లుభార్య ఆలోచించుటకు శక్తిగలదై యుక్తాయుక్తతలను గ్రహించి దుఃఖములను శాంతిపరచుచు ధైర్యమును చెప్పుచు భర్తకు మంచి మంచి సలహాలను చెప్పునదిగా నుండవలెను.

3 భోజ్యేషుమాతా:—పశుపక్ష్యాదుల యందును మనుష్యులయందునుగూడ పిల్లలనుపెంచు విషయమై తల్లికి ఎక్కువ శ్రద్ధయుండును. పిల్లలకు ఇష్టమైన ఆహారమును తల్లులు స్వయముగా తెచ్చి లాలనచేయుచు పెట్టుదురు. అటులనే భర్తకు ఇష్ట

మైన పదార్థములను భార్యసమకూర్చి జిహ్వాకింపుగా వండివడ్డించి భోజనము చేయునప్పుడు ఇష్టాగోష్ఠిచే బాగుగ భుజించునట్లు చేయుచు తల్లితమ పిల్లలకుచేయు ప్రకారముగా ఉపచారమును చేసి ఆయనను తృప్తిపొందించ వలెను.

4 శయనేషురంభా:—భర్త నిద్రించుటకు శుభ్రమైన పడక భార్య తయారు చేయవలెను. తానును శుభ్రమైన దుస్తులను ధరించి ఉన్నమట్టుకు ఆభరణములను అలంకరించుకొని భర్తకు తనయందు అనురాగము గలుగుటకై పాదములను ఒత్తుచు మంచిమాటలతోను పాటలతోను సంసారపోషణ నిమిత్తము పగలుపడ్డశ్రమ కనబడకుండజేసి ఆయన మనస్సునకు ఉల్లాసము కలుగజేసి ఆయనతో సుఖించుభార్య సత్సంతానమును తప్పక బడయగలదు.

5 రూపేషులక్ష్మీ:—కొందరు స్త్రీలు స్వతస్సిద్ధముగా అంగవైకల్యము లేనివారైనను వారి చేష్టలచే అందవికారముగా కనుపించెదరు. కొందరు అందకత్తెలు కాకపోయినను వారి విద్యా సుగుణములచే అందముగా కనుపించెదరు. భర్త ఇంటికి వచ్చుసరికి చిర్రు బుస్సు మనుచు కోపపుముఖము పెట్టుకొని మలిన వస్త్రములను, ఈరిక గుడ్డలను ధరించి, జుట్టు విరియబోసుకొని పెటుకిమాట లాడుచు, దాస దాసీ జనులతో పోట్లాడుచు, ఆడుబిడ్డలను అత్తమామలను, భర్తను తృణీకరించుచు తప్పేలా ముంతలను బ్రద్దలకొట్టుచు, పాడు ముఖముతో భార్య బ్రహ్మరాక్షసివలె కనిపించు గృహమందు అదివరకుండు ఐశ్వర్యము తొలగి తప్పక దరిద్రము వచ్చును. గాన భార్య యెప్పుడును లక్ష్మివలె మంచి మనస్సు గలిగి మంచి ముఖవర్చస్సుతోను,

మంచి వాక్కులతోను యుండి ఇంటిని శుచిగా నుంచుకొనవలెను.

క్షమయాధరిత్రీ:—భూమిని ఎంతమంది త్రొక్కుచున్నను, త్రవ్వుచున్నను, దానిమీద ఎంత ఏహ్యపు పనులు జేయుచున్నను అవి శాంతిగలిగి ఓర్చుకొని యున్నట్లు భర్త ఎంత కోపిష్ఠివాడైనను, కొట్టుచు తిట్టుచుండినను, అత్తమామలు ఆడుబిడ్డలు కోడరికము పెట్టువారైనను, పిల్లలు ఎంత ఆగడము చేయువారైనను, బంధువులు పరిచారకులు ఎంత క్షోభ పెట్టువారైనను, ఇంటిలో చేయవలసిన పని యెంతయున్నను భార్య ఓరిమి గలిగి యుండవలెను. భాగ్యవంతులు పెట్టుకొనెడి ఆభరణములవంటివియు, ధరించు బట్టలవంటివియు కోరరాదు. భర్త అభిప్రాయ మెరిగి భార్య నడచుచుండినయెడల భర్త ఆమెమీద అనురాగము గలవాడై ఆమె ఇష్టప్రకారము నడచును. కొందరు స్త్రీలు భర్తకు తమమీద అనురాగము గలుగుటకై మందుమాకులను పెట్ట ప్రయత్నించెదరు. దానివలన భర్త ఆరోగ్యము చెడుటయేగాక ఆ సంగతి తెలిసినయెడల ఉన్న అనురాగము చెడి కాపురము పాడగును. గాన స్త్రీలకు శాంతివంటి ఆభరణము మరియొకటి లేదు.

పైని చెప్పిన ఆరు ధర్మములను గలిగియున్నందువలన భార్య భర్తకు అనుకూలురాలై సౌఖ్యమును ఇచ్చుటయేగాక పిల్లలుకూడ తల్లిని చూచి అట్టిగుణములను నేర్చుకొని సౌఖ్యపడగలరు. “పెద్దలమాట పిల్లలఆట” అనునట్లు పెద్దలను పిల్లలు అనుకరించుట వారి స్వభావము గాన ఇంటియందు తల్లులు మంచిమాట లాడుచుండిన యెడల పిల్లలు ఆటలయందు మంచిమాటలాడుదురు. తల్లులు చెడ్డమాట లాడుచుండిన యెడల పిల్లలు

ఆటలయందు చెడ్డమాట లాడుదురు. గాన తల్లిగుణములు పిల్లలకు తప్పకవచ్చును. అదిగాక "ఇష్టాచ భార్యావశవర్తినీచ" భార్య భర్తకు ఇష్టురాలై నప్పటికి ఆయనను ఆజ్ఞాపించునదిగా నుండక ఆయన ఆజ్ఞకు లోబడి ఆయన ఇష్టప్రకారము ప్రవర్తించునదిగాకూడ యుండవలెను, ఇట్టి దాంపత్యము నకే "అనుకూల దాంపత్యమ" ని పేరు.

రెండవ అధ్యాయము, యౌవనము.

స్త్రీవిద్య:—శరీరావయవ నిర్మాణమును బట్టిజూడ భర్త తన భుజశక్తిని ఉపయోగించి సంసారపోషణకై కావలసిన ద్రవ్యములను సంపాదించ వలెననియు, భార్యఎల్లప్పుడు ఇంటియందుండి భర్త తెచ్చిన ద్రవ్యములను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించి సంసారపోషణ చేయవలెననియు, అవసరము వెంబడిని ఒకరికొకరు సహాయము చేసుకొనుచుండ వలెననియు భగవంతుని అభిప్రాయమని తోచుచున్నది. భార్యాభర్తలు కాపురము చేయుటకును, పిల్లలను కనుటకును పెంచుటకును, సంసారవిషయములను దిద్దుకొనుటకును, కావలసిన శరీరావయవములు పూర్తిగా పెరిగి బుద్ధివికసించు వయస్సునకు యుక్తవయస్సు అనిపేరు. అట్టియుక్త వయస్సు హిందూదేశమందు బాలికలకు పదునాలుగు సంవత్సరములకును బాలురకు ఇరువది సంవత్సరములకును వచ్చుచున్నది, అనగా బాలికలకు బాలురకంటె ఆరుసంవత్సరములకు ముందే యుక్తవయస్సు వచ్చుచున్నది. యుక్తవయస్సు వచ్చునప్పటికి బాలికలకు, సంసారవిషయములను బాగుగదిద్దుకొనుటకై, శరీరశాస్త్రము, ఆరోగ్యశాస్త్రము, పాకశాస్త్రము, గృహనిర్వాహకము, ప్రసూతిశాస్త్రము, శిశుపోషణ, శిశుచికిత్స, వస్తుగుణ

దీపిక, పూర్వస్త్రీల చరిత్రమొదలగు వానియందు పరిపూర్ణజ్ఞానముండవలెను. ప్రస్తుతకాలమందు బాలికా పాఠశాలలలో ఇట్టి విద్యయందు ప్రాముఖ్యత ఎక్కువగా నిచ్చుటలేదు. ప్రతిపాఠశాలయందును సంగీతపు పంతులు ఉన్నట్లు ఒక వైద్యపు పంతులు కూడ ఉండి పైనిచెప్పిన విషయములను నేర్పుచుండుట మంచిది. పూర్వకాలమందు బాలికలకు బడులు లేనప్పుడు ఇంటివద్దనే యుండి తలిదండ్రులుజేయు పనులను జూచి అనుభవ సిద్ధముగా పైని చెప్పబడిన విషయములందు బాలికలు సంపూర్ణజ్ఞానమును సంపాదించుచుండెడివారు. ఇప్పటి బాలికలు పదునాలుగు సంవత్సరముల వరకు బడిలోనికి పోవుచుండి వెంటనే అత్తవారి ఇంటికి కాపురమునకు పోయి సంసారములను బాగుగ దిద్దుకొనలేనివారై యున్నారు. గాన పైనిచెప్పిన విషయములను బడులయందు నేర్పించి బడి విడిచిన తరువాత ఒక సంవత్సరం పుట్టింటివద్దను, ఒక సంవత్సరం అత్తవారి ఇంటివద్దను అనుభవ సిద్ధముగా ఆ విషయములను ఆచరణలో పెట్టించిన యెడల బాలికలు సంసారమును బాగుగ చక్కపెట్టుకొన గలుగుదురు.

వివాహములు:—ప్రజావృద్ధి కొరకును, స్త్రీపురుషులొకరికొకరు అన్యోన్య సహాయులుగానుండి తమకు గలిగిన సంతానమునకు సంరక్షణ, విద్యాబుద్ధులు బాగుగ కలుగు నిమిత్తము వివాహము లేర్పడినవి. ఇట్టి వివాహసంబంధమైన ఏర్పాటులు సరిగా జరుగు నిమిత్తమై. భార్య యుక్తవయస్సురాలగు సరికి భర్తకుకూడ యుక్తవయస్సు రావలెను. గాన దంపతుల వయస్సునందు ఆరు సంవత్సరములకు తక్కువ గాకుండా తేడా యుండవలెను. ఇంతకు తక్కువతేడా యున్నయెడల భార్యా

భర్తలకు సౌఖ్యముండదు. ఈరోజులలో ఒక్క సంవత్సరమైనను భార్యాభర్తల వయస్సునందు తేడా లేకుండా వివాహములు జేయుచున్నారు. ఇట్టి దురలవాటు వలన వారికి పుట్టు బిడ్డలు బలహీనులుగాను అల్పాయుర్దాయులుగాను అగుచున్నారు.

రజస్వల.—బాలికలకు యుక్తవయస్సు వచ్చునప్పటికి ముఖమునందు ఒక విధమైన లావణ్యము గలుగుట, కంఠస్వరము మారుట, స్తనములు పెరుగుట, సిగ్గుపుట్టుట, మాటలయందు పనులయందు చురుకుతనము గలుగుటయును కనుపించును. గర్భకోశముయొక్క ముఖద్వారము కప్పి ఒక పొరయుండును. అపొర తెగి గర్భకోశమునుండి ఒకటిగాని రెండుగాని పక్వమైనగర్భబీజములుబయలు దేరును. వీనితో కూడా గాని వీనికంటె ముందుగా గాని రక్తమువంటి ఎఱ్ఱని ద్రవపదార్థము గర్భకోశమునందు ఊరి బయటికి వచ్చును. ఈ ద్రవపదార్థమునకు రజస్సు అని పేరు. ఇట్టి రజస్సు బయటికి వచ్చుటయే రజస్వలయగుట అనబడును. సమర్తాడుట, ఈడేరుట అనికూడా అనబడును.

ముట్టు:—సమర్తాడినది లగాయతు ముప్పది ముప్పది అయిదు సంవత్సరముల వరకు దేహారోగ్యముగల ప్రతి స్త్రీకిన్ని ఇరువది ఎనిమిది రోజుల కొకపర్యాయము రజస్సు బయటికి వచ్చుచుండును, ఇట్టి సమయమందు స్త్రీ ముట్టుఅయినది అనిగాని వెలపల యున్నదనిగాని, వాకిట యున్నదనిగాని, బహిష్టు అయినదనిగాని చెప్పుదురు. ముప్పదిఅయిదు సంవత్సరముల తరువాత ముట్లుడిగి (ఆగి) పోవును. స్త్రీలకు జబ్బువలనను, గర్భవతులయినపుడును, బాలింతతనమందును గూడ ముట్టు ఆగిపోవును. సమర్తాడినది మొదలు ముట్లుడుగు వరకును స్త్రీలు సంతానవం

తులగు సమయము. ఈ వయస్సునకు యౌవనమని పేరు. ముట్టుగుటకూడ రజస్వలయగుటయే.

రజస్సు:—స్త్రీల గర్భకోశమునుండి ఊరి ప్రతి ఇరువదియెనిమిది రోజుల కొకపర్యాయము బయటికివచ్చు ఎఱ్ఱని ద్రవమునకు రజస్సు అని పేరు. ఇది రంగునందు రక్తమును బోలియున్నను రక్తము కాదు రక్తమువలె పేరుకొనదు. స్త్రీకి గర్భము నిలిచిన యెడల పిండము (గర్భమునందుండు శిశువు) పెరుగుటకు కావలసిన ఆహారపదార్థములు ఈ రజస్సునందుండును. స్త్రీకి గర్భము నిలిచినయెడల ఈ ద్రవపదార్థము బయటికిరాక ఆగిపోవును. ఇట్లు ఆగిపోవుటయే గర్భము నిలచిన దనుటకు ఒక లక్షణము. గర్భము నిలవకపోయినయెడల ఈ ద్రవపదార్థము గర్భ బీజముతో పాటు పోయి నాలుగు రోజులు స్రవించి ఆగిపోవును.

రజస్వలా స్త్రీల ప్రవర్తన:—ముట్టులో శరీరమును కష్టపెట్టు పనులు చేయరాదు చాలా దూరము నడవగూడదు. చల్లని నీటిలో స్నానము చేయరాదు. అతి ప్రసంగము, నవ్వు, పురుషులతో సంభాషణ, సంయోగము, తేమప్రదేశములయందు తిరుగుట, చలిగాలిలో తిరుగుట కూడదు. ప్రథమ రజస్వల అయినప్పుడు పులగము నూనె ఆవకాయ మొదలగు వేడిచేయు పదార్థములను తినవలెను. వాతముచేయు అనపకాయకూర మొదలగునవి వర్జించవలెను. శరీరమున కంతకు నూనెరాసుకుని పసుపు నలుగుపెట్టుకుని వేడిసి కలిగించవలెను. ఇట్లు మూడురాత్రులు లయినతరువాత నాల్గవనాడు ఉదయము గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయవలెను. ఈ నాలుగు రోజులలోను తగినంత విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

కొందరు స్త్రీలు దుర్బలులగుటచేత గర్భకోశము బాగుగ ఎదుగక రజస్వలకారు. రజస్వల అయినను కొన్ని మాసముల వరకు ముట్టుకారు. ప్రథమ రజస్వల అయినప్పుడు జలుబుచేయు ఆహారమును తినుటచేతగాని, నీరసముచేతగాని ఇట్లుండును. వారికి మంచి ఆహారము చాలా ఇవ్వవలెను. కష్టము కలిగించు పనులను చేయనీయరాదు. మలబద్ధము లేకుండ జేయవలెను. మంచి గాలివచ్చు గదులలో వారు నిద్రించవలెను.

మర్మేంద్రియము:— బహిష్టయినపుడు మురికిగుడ్డలను రజస్సు పీల్చుటకై ఉపయోగించి నందువలన మర్మేంద్రియముల ముఖద్వారమందు దురద, మంట, పుండు గలుగును. తరుచు మర్మేంద్రియములను కడుగుకొనుచు శుభ్రముగా నుంచుకొనుట చేతను, బహిష్టయినపుడు శుభ్రమైన గుడ్డల నుపయోగించుట చేతను తగ్గును.

గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులు:— ముట్టులో స్రవించు రజస్సునకు పరిమితియు, రంగును, కాలమును సరిగా నుండవలెను. వీనిలో ఏదిసరిగా నుండకపోయినను జబ్బు అని తలచవలెను. ఈ జబ్బులు ఋతుశూల, కుసుమ, ముట్టుకట్టు అని మూడు విధములు.

ఋతుశూల:— ముట్టు అగునపుడును అంతకు ఒక రోజు ముందును, ముట్టురోజులలోను కడుపునొప్పి యుండును. రజస్సు గడ్డకట్టుట, తక్కువగానుండుట, వాసన, నల్లనెత్తురు ముద్దలుగా పడుట, రక్తము తీగెలుగా పడుటగాని నుండును. ఈ జబ్బు గలవారికి కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, పొత్తికడుపు

నొప్పియనయెడల నొప్పిఉండును. ఈవ్యాధిగలవారు వ్యాధిఉన్నంత వరకు గర్భమును ధరించరు.

కుసుమ:— ముట్టులో రజస్సు ఎక్కువగాఅగుట, నాలుగు రోజులకంటె అధికముగా ఉండుట, నెల నిండకమునుపే ముట్టగుట సంభవించును. ఇట్టివారు కాకచేసెడి పదార్థములను తినరాదు ముట్టు అయిన రోజులలోను స్రావమగు రోజులలోను అధికముగా తిరుగుట, కూర్చుండుట మాని వెల్లికిల పరుండవలెను. రోగి వేళకు భోజనముచేసి, మంచిగాలిలో పరుండవలెను. పురుషులతో ప్రసంగము, సంభోగము పూర్తిగా మానవలెను.

ముట్టుకట్టు:— ముట్టు అగుకాలములో కొందరికి ముట్టు పూర్తిగా ఆగిపోవును. కొందరికి ముట్టు అయిన వెంటనేగాని నాలుగురోజులు స్రవించకుండాగాని ఆగిపోవును. గర్భకోశమందు ఊరిన రజస్సు శరీరములో ఇంకిపోయి, జ్వరము, అజీర్ణత, తెలుపు స్రావము, ముక్కునుండి ఆసనమునుండి రక్తముకారుట, మొదలగు జబ్బులను కలిగించును. ఇది అమిత సంభోగము వలనను, తరుచు చన్నీట స్నానము చేయుట, తడిబట్టలు కట్టుకొనుట, తేమనేలలయందు సంచరించుట, చలిగాలి తగులుట, చాలా సార్లు గర్భస్రావమగుటవలన సంభవించును.

ఇట్టి రోగముగల స్త్రీలు సిగ్గుచేతను, వాటిఅంతట అవే నింపాదిగా నుండుననే మూర్ఖత్వము వలనను, ఉపేక్షచేసి ఊరకొక పెద్దవారితోగాని భర్తతోగాని చెప్పి తగిన ఔషధసేవ చేయనియెడల బ్రతికియున్నంతకాలము బాధపడుచు, గొడ్రాండ్రై దుఃఖమును అనుభవించుచు భర్తకు దుఃఖమును, అసౌఖ్యమును

కలుగుచేయువారగుదురు. తుదకు తాము అల్పాయుర్దాయులుగా కూడ అగుదురు.

మూడవ అధ్యాయము. గర్భిణులు.

గర్భాధానము:—స్త్రీలు రజస్వల అయినది లగాయతు గర్భము ధరించుటకు అర్హురాండ్రగుదురు. గాని అవయవము లింకను పూర్తిగా పెరుగవు. పదునారవ సంవత్సరము వచ్చుసరికి అవయవములు పూర్తిగా పెరుగును. గాన స్త్రీని పదునారవ సంవత్సరము వచ్చిన తరువాత భర్తతో కలుపుట యుక్తము. ఇంతకులోపల గర్భాధానము చేసినయెడల స్త్రీకి అవయవపటుత్వము తగ్గి గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులు రావచ్చును. పదునారవ సంవత్సరములోపుగా గర్భము నిలిచినయెడల ప్రసవవేదన ఎక్కువగా నుండును. శిశువు బలహీనముగా నుండును.

సంభోగము కూడని రోజులు:—ముట్టు అయిన మొదటి నాలుగు రాత్రులును దంపతులు కలియగూడదు. కలిసినందువలన గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులు వచ్చును. గర్భము వచ్చినయెడల స్రావము తప్పక కలుగును. శిశువు పుట్టినను జీవించుట కష్టము. దంపతులలో ఎవరికి అస్వస్థతగా నున్నను కలియగూడదు. దూరము నడిచివచ్చినను, తలనొప్పి, రొంప, దగ్గు, జ్వరము ఉన్నను, తల రుద్దుకొన్న రోజునను, కలిసిన యెడల ప్రాణాపాయము తప్పక వచ్చును. పర్వదినములు, ఉపవాసదినములు, దుఃఖదినములు వర్జనీయములు. గర్భము నిలిచినది మొదలు శిశువు పాలుత్రాగుట మానువరకు సంభోగము కూడదు. ప్రతిరోజున సంభోగము చేయక వారమున కొకటి రెండుసార్లు చొప్పున నియమ మేర్పరచుకోవలెను పగలుకూడదు.

గర్భోత్పత్తియగుట:—ముట్టు అగుటకు వెనుక నాలుగు రాత్రులలో గాని, ముట్టు నాలుగు రాత్రులు వదలి తరువాత ఎనిమిది రాత్రులలోగాని ఆరోగ్యవంతులుగానుండు దంపతులు కలిసినయెడల పురుషుని శుక్లము స్త్రీయొక్క రజస్సుతో గూడి గర్భోత్పత్తి యగును. మిగతరోజులలో కలియుట వృథా యగును. మొదటి ఎనిమిది రాత్రులలో గర్భోత్పత్తి అయిన యెడల ఆడశిశువు గలుగుననియు ఆఖరి నాలుగు రోజులలోను గర్భోత్పత్తి అయినయెడల మగశిశువు గలుగుననియు కొందరి అభిప్రాయము. బేసిరోజులలో గర్భోత్పత్తి అయినయెడల మగ శిశువును, సరిరోజులలో అయినయెడల ఆడశిశువును గలుగునని కొందరి అభిప్రాయము. సంభోగము అసంపూర్తిగా జరిగినను, గర్భిణికాకుండు మార్గము లుపయోగించినను స్త్రీకి దుర్భరమైన బాధ గలుగును.

గర్భోత్పత్తికి లక్షణములు:—(1) గర్భము నిలిచిన తరువాత ముట్టు ఆగిపోవును. కొందరికి జబ్బువలన ముట్టు ఆగిపోవును. కొందరికి గర్భము నిలిచిన తరువాతకూడ ముట్టు ఉండును. గాన ముట్టు కాకపోవుట గర్భధారణకు ముఖ్యమైన లక్షణముగా తీసికొనగూడదు. (2) నెల తప్పిన వెంటనే స్త్రీకి నిద్రాభంగము, జ్వరము వచ్చినట్లు శరీరము వేడిగానుండుట, వికారము, ఉమ్మినీరు ఊరుట, డోకు, అరుచి, అజీర్ణము, కడుపులో వేదన, భోజనమందిష్టము లేకపోవుట మొదలగు చిహ్నాలు అనగా వేవిళ్ళు కనుపించును. (3) రెండవ నెలలో స్తనములు కదుముకట్టుట, పెద్దవగుట. వానిమీద పచ్చని నరములు కనుపించుట, స్తనములలో సూదులు గ్రుచ్చినట్లు పోట్లు కనుపించుట యుం

డును. (4) మూడవమాసమందు పొత్తికడుపు స్తనములు పెద్ద వగును. చనుమొనలచుట్టు నల్లబడును. చనుమొనలచుట్టు బొటిపెలు బయలుదేరి పిండినయెడల పాలు వచ్చును. (5) నాల్గవ మాసమందు వేవిళ్ళు నిలిచిపోవును. పిండము కదలుట కారంభించును. (6) అయిదవ మాసమందు పిండముయొక్క గుండె ధ్వని బొడ్డుకు సరిగా క్రింద వినిపించును. దిండుక్రింద పెట్టిన జేబుగడియారపు ధ్వనివలె నెమ్మదిగా వినిపించును. (7) ఆరవ మాసమందు గర్భము నాభినంటును. శిశువు కదలిక పైకి కనబడును. చల్లనిచెయ్యి కడుపుమీద పెట్టినయెడల శిశువు కదులును. స్త్రీయొక్క స్వభావమునందును వాంఛలయందును మార్పు గలుగును. కొందరికి చికాకు కోపము పుట్టును. కొందరికి కారము ఎక్కువగా తినుటకు మట్టి గోడనుండు సున్నపుబెల్లులు మొదలగు విపరీత పదార్థములను తినుటకు ఇచ్ఛయుండును. (8) ఏడవ మాసమందు గర్భము బాగా పెద్దదై నాభికి రెండంగుళములు పైగావచ్చును. ఈ లక్షణములు కనిపెట్టి స్త్రీ గర్భిణి అయినది లేక కడుపులో గుల్మము పెరిగినది తెలిసికొనవచ్చును.

పిండవృద్ధి:—పిండము రెండు పొరలతో కప్పబడి గర్భకోశమందలి రజస్సులో ఆవగింజంత తేలుచుండును. నాలుగు వారములుగడచువరకు బూడిదరంగు గలిగి గచ్చకాయ అంత ప్రమాణముగల తిత్తిలో జిగటగానుండు పదార్థమందు పెద్ద కండచీమ అంత యుండును. ఆరవవారము వచ్చునరికి సీమచిక్కుడు గింజంత అయి తల తక్కిన భాగము సమానముగా నుండును. రెండుమాసములగునరికి గర్భకోశమునకు అంటియుండెడు మావి అను పొరకును పిండమునకును ఒక ప్రేగుమూలమున సంబంధము గలిగియుం

డును. ఈ ప్రేవు రెండు త్రాళ్ళను కలిపి పేనినట్లుండి పూర్తిగా పెరుగునప్పటికి ఇరువై అంగుళము పొడుగు గలిగియుండును. దీనినే బొడ్డుచేరు అందురు. దీనిమూలముగా తల్లినుండి ఆహార పదార్థములు పిండమునకు బోవును. ఇప్పటికి ముఖ్యావయవములు ఏర్పడి పిండము రెండంగుళములు పొడుగగును. మూడవ నెలలో పిండము ఆరంగుళములు పొడుగుగా నగును. నాల్గవ మాసములో స్త్రీపురుష వివక్ష ఏర్పడును. పిండము కదలుట ప్రారంభించును. ఐదవమాసములో జుట్టు గోళ్లు ఏర్పడును. గుండె కొట్టుకొనును. ఇటుమీద క్రమక్రమముగా పిండము వృద్ధిఅయి కళ్ళు తెరచి తొమ్మిది మాసములు పూర్తి అగునరికి ఇరువది అంగుళముల పొడుగును ఆరు మొదలు పది పౌనులు బరువు గలిగి తల్లిగర్భమునుండి బయటికి వచ్చుటకు సిద్ధముగా నుండును.

గర్భిణుల ప్రవర్తన:—గర్భమును ధరించుట స్త్రీలకు స్వభావసిద్ధముగనుక ఆరోగ్యముగా నున్నంతవరకు దినచర్యయందెట్టి మార్పులును అక్కరలేదు. సులభముగా జీర్ణమగు పదార్థములను రుచికి ఇష్టముగా నుండునట్లు వండుకొని నెలలు ముదిరినకొలది ఆహారమును అధికముగా భుజించుచుండవలెను. తల్లియొక్క రక్తమువలననే గర్భమందుండు శిశువు పోషింపబడును గాన తల్లి ఆహారమందు ఏమాత్రము లోటున్నను శిశువుకు లోటువచ్చును. విపరీత పదార్థములను, కాకచేసెడి పదార్థములను మత్తుగలిగించెడు పదార్థములను, అజీర్ణము పుట్టించు పదార్థములను, మాని వేయవలెను. మధురపదార్థములను స్వల్పముగా తినవలెను. ద్రాక్షపళ్ళు, దానిమ్మపళ్ళు బత్తాయి నారింజ

పళ్ళు మొదలగు ఫలములను తినవచ్చును. తరచు ఆహారపదార్థములను మార్చుచుండవలెను.

గర్భిణీస్త్రీలు ఇంటిలోని పనులను చక్కపెట్టుకొనుచు ఇంటిఆవరణములో ఇటు నటు సంచరించు చున్నందు వలన శరీరపరిశ్రమ బాగుగగలిగి సుఖప్రసవము కాగలదు. పెద్దపెద్ద బరువులను మోయుట, శ్రమగలుగు పనులనుచేయుట, కఠినోక్తులుపలుకుట, దెబ్బలాడుట. ఇవ్వుటవలన గర్భముకదలి గర్భస్రావము గలుగుటగాని మరికొన్ని చెడుగులుగాని సంభవించును. గర్భిణీస్త్రీలకు తినికూర్చుండి సోమరితనముగా నుండుటకంటె శత్రువేదియులేదు. భయంకరమైన వస్తువులను, ఏహ్యమైన వస్తువులను చూచుటగాని, విచారకరమైన వార్తలను వినుటగాని ఎన్నడుకూడదు. సంతోషకరమైన వార్తలను కథలను వినుచు మంచి మనస్సుతో నుండవలెను. తొలిచూలు స్త్రీలకు ప్రసవవేదయనిన భయముగానుండును గాన తలిదండ్రులు అధైర్యముగా నుండనీయక సుఖప్రసవ మగుదువనియు మంచి ఆరోగ్యవంతుడైన కుమారుని కనెదవనియును హెచ్చరిక మాటలను చెప్పుచు, ఇతర స్త్రీలు ప్రసవించు చోట్లకు పోనీయకుండా ఉండవలెను. గర్భిణులకురక్తము తక్కువగా నుండుటచే అంటురోగములు త్వరగా సోకునుగాన వారు అనారోగ్యపు పనులనుచేయరాదు.

కడుపుతోనున్నవారు వేడినీళ్ళను పోసికొనగూడదు. నులివెచ్చని నీటినిగాని చన్నీళ్ళనుగాని పోసికొని. శుభ్రముగా తుడుచుకొన వలెను. సముద్రపు నీటియందును, నదులయందును, ధారలయందును స్నానముచేయగూడదు. ఆరుబయట వస్త్రమును విసర్జించి తిరుగకూడదు.

గర్భవతులు ధరించు దుస్తులు తేలికయైనవి, శుభ్రమైనవిగాను ఉండవలెను. గర్భమును స్తనములును పెరుగుటకు వీలుగానుండునట్లు బట్టలను వదులుగా కట్టుకొని రవికెలను వదులుగా ముడివేసికోవలెను.

రాత్రులయందు చాలాసేపు మేల్కొనక పెందలకడ నేగర్భిస్త్రీలు నిద్ర పోవలెను. వారు యిరుకు గదులలోను, గాలిరాని గదులలోను నిద్రించరాదు. వారు పరుండు మంచమును గాలికెదురుగా వేయక కొంచెము ప్రక్కగా వేయవలెను. పగలు అప్పుటప్పుట మంచముమీద పరుండి విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను. భోజనానంతరము పగలు ఎంతమాత్రము నిద్రించరాదు. నెలలు నిండిన స్త్రీలు పగలు భోజనముచేసిన తరువాత నిద్రించిన యెడల ప్రసవించిన తరువాత పసూత్రిము జబ్బుచేసినను కుదురుట దుర్లభము. గ్రహణ సమయములందు పరుండి యుండవలెను గర్భిణీస్త్రీలు సంభోగమును మానవలెను. లేనియెడల గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులు వచ్చును.

కడుపుతో నున్నవారు అనవసరముగా ఔషధసేవ చేయరాదు. అప్పటప్పట విరేచన బద్ధమును పోగొట్టుటకు ఆముదమును మాత్రము త్రాగవలెను. తరుచుగా పుచ్చుకొనకూడదు. మంచినీళ్ళుచాలా త్రాగుటమంచిది.

గర్భిణీస్త్రీలకు వచ్చు జబ్బులు:—కడుపుతో నున్న కాలమందు స్త్రీలకు కొన్ని రోగములు సంభవించును. అవి స్వల్పములనియు ప్రసవమైన వెంటనే తగ్గుననియు, సిగ్గుచేతను ఇతరులతో చెప్పక స్త్రీలు ఉపేక్ష చేయుదురు. అందువలన ప్రసవ

వేదన ఎక్కువగుటయు, అతి కష్టము మీద ప్రసవించుటయు, శిశువు అనారోగ్యముగా నుండుటయు ఒకొక్కప్పుడు తల్లికి గాని శిశువునకు గాని ఇద్దరికిగాని ప్రాణాపాయము సంభవించుటయు గలుగుచుండును. కాన అట్టి జబ్బులను దాచక వెంటనే వైద్యుని వద్ద ఔషధము పుచ్చుకొని కుదుర్చుకోవలెను.

1 విరేచనబద్ధము:—ఇది సాధారణముగా గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉండును. పండ్లరసములను కాయగూరలను తినుట వలనను ఇంటియందు పనులను చక్కబెట్టుకొను నపుడు గలుగు దేహపరిశ్రమ వలనను మలబద్ధము తగ్గవచ్చును. లేనియెడల వట్టాముదమును మిరపకాయలు వేసి కాచి అల్లపురసము తేనె వేసి మ్రింగినపక్షమున రెండు మూడు విరేచనములు కావచ్చును. ఒక్క పర్యాయము ఆముదము ఎక్కువగా అప్పుడప్పుడు పుచ్చుకొనుటకంటె వారము రోజుల కొకసారి అరగిద్దెడు మంచినీళ్ళలో డబ్బెత్తు ఆముదము వేసి పుచ్చుకొనిన యెడల మలబద్ధము తగ్గును. లేదా డబ్బెత్తు తేనెలో కొంచెము నీళ్లుపోసి రోజూ ఉదయమున మ్రింగినపక్షమున జీర్ణించి విరేచనమగును. ఈజబ్బును ఉపేక్షించరాదు.

2 నీళ్ళవిరేచనములు:—అజీర్ణముచేయు పదార్థములను తినుటచేతను, జలుబుచేయు పదార్థములను తినుటచేతను నీళ్ళ విరేచనములు వెళ్ళును. కడుపులోనున్న జబ్బు పదార్థమంతయు బయటకు పోవుటకై కొంచెము ఆముదము పుచ్చుకొనుట మంచిది. ఎక్కువగా వెళ్ళుచున్న యెడల వైద్యునికి కబురు పంపవలెను. ఈలోగా జీలకర్ర రసమును పొంగించినదిగాని, దాల్చిన చెక్కరసము పచ్చిదిగాని పుచ్చుకోవలెను.

3 జిగటవిరేచనములు:—మలబద్ధమువల్లను, కాకచేయు పదార్థములను తినుటచేతను వచ్చును. విరేచనములగుటకు ఆముదము పుచ్చుకోవలెను. కాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగవలెను.

4 అజీర్ణము:—విరేచనబద్ధము, పులిత్రేనుపు, గుండెలలోమంట, మూత్రము రంగుమారుట, ముఖము వాచినట్టుండుట, ముఖముమీద బొటిమెలు బయలుదేరుట, అజీర్ణ లక్షణములు. ఆహారము అమితముగా తినుటచేతను, పిండివంటలను తీపిపదార్థములను తరుచు తినుటచేతను, కంద పెండలం మొదలగు అజీర్ణ పదార్థములను తినుటచేతను వచ్చును. సాధ్యమైనంతవరకు అట్టి పదార్థములను తినుట మాని అప్పుడప్పుడు ఆముదము త్రాగి విరేచనము సాఫీగా అగునట్లు చేసికోవలెను. త్వరలో జీర్ణమగు ఆహారములను పండ్ల రసములను పుచ్చుకోవలెను.

5 వేవిళ్ళు:—సామాన్యముగా గర్భిణీస్త్రీలకు రెండవనెల ప్రారంభము మొదలు మూడవనెల ఆఖరువరకు ఉండును. కొంత మందికి ప్రసవమగువరకు కూడ ఉండును. చాలమందికి ఉదయమున నే వికారము డోకు ఉండును. కొంతమందికి రోజంతయుండును. కొద్దిపాటి వికారముండుట కడుపుతో ఉండువారికి మంచి లక్షణమేగాని రోజంతయు విపరీతముగా నుండినపక్షమున తినెడు పదార్థములను మార్చుచు ఏపదార్థమువలన అట్టి వికారము వచ్చినది కనిపెట్టి ఆపదార్థములను విసర్జించవలెను. ఇతర సమయములయందు ఎక్కువ ప్రీతిగల పదార్థములు గర్భిణిగా నున్నపుడు అసహ్యముగా నుండవచ్చును. అజీర్ణము చేయు పదార్థములను కఠినముగా జీర్ణమగు పదార్థములను మానవలెను. విరేచన సాధనము తరుచు చేయుచుండవలెను. ఉదయముననే కొంచెము

వెచ్చని నీటిని త్రాగినందువలన కొంతమందికి వికారము తగ్గవచ్చును. డోకులు ఎక్కువగా నున్నపుడు కడుపునిండా ఒక్కమారు భోజనముచేయక కొద్దికొద్దిగా అనేక పర్యాయములు తినుట మంచిది. ద్రవపదార్థములను ఎక్కువగా ఉపయోగించవలెను. మంచుగడ్డలను తినుటవలనను, ఆవపిండి కడుపుమీద పట్టు వేయుటవలనను, తడిగుడ్డ ఐదారుపొరలు వేసి కడుపుమీద పెట్టి ఉదయమున రెండు మూడు గంటలు ఉంచుటవలనను విపరీతమైన డోకులు తగ్గవచ్చును. డోకులు కట్టించనియెడల గర్భిణీ స్త్రీకి క్రమక్రమముగా రక్తము క్షీణించుచువచ్చి ప్రసవమగుటకు ఉండవలసిన శరీరబింకము ఉండదు. ప్రసవించుటకష్టము. గర్భములోని శిశువు బాగాపెరగదు. గాన వైద్యుని సంప్రదించి తగిన మందిప్పించవలెను. మూత్రపరీక్ష తప్పక చేయించవలెను.

6 గుండెదడ:—నాల్గవమాసమందు పిండము కదులుటకు ప్రారంభించునపుడు గుండెదడ ఒక్కొక్కప్పుడు సొమ్మసిల్లుట రావచ్చును. ఇది సాధారణముగా అజీర్ణముగా నుండుట, ఎండలో తిరుగుట, పొయ్యివేడి తగులుట, అలసవచ్చు పనులు చేయుట, కోపము వచ్చుట, భయపడుటవలన వచ్చును. ఈ రోగికి ఏదో ఉపద్రవము సంభవించునను భయము మనస్సులో పుట్టుచుండును. ఇట్టి స్థితిలో కాఫీగాని పాలుగాని త్రాగించి, బిగుతుగానుండు దుస్తులను వదులుచేసి నెమ్మదిగా పరుండునట్లు చేయవలెను. ఉద్రేకము తగ్గునట్లు తగిన ఉపచారము చేయించవలెను. లేనియెడల గర్భస్రావము కలుగవచ్చును.

7 పళ్ళసలుపు:—కొందరు గర్భవతులకు పళ్ళసలుపు కలుగును. అప్పుడు పిప్పిపన్నున్నయెడల లాగించరాదు. ఉప్పు నీళ్ళతో

కలిపి పుక్కిలించుటచేతను, ఆహార విహారములయందు నియమము మేర్పరచుకొనుట చేతను, విరేచన బద్ధము లేకుండా చేసికొనుట చేతను తగ్గును. లవంగపు అత్తరులో ముంచిన దూది పింజను పిప్పి పంటిమీద పెట్టి నొక్కినయెడల సలుపు తగ్గును. పంటిని లాగించినయెడల గర్భస్రావము కాగలదు.

8 కామెరలు:—కళ్లు పచ్చగా నుండుటకు కామెరలు అని పేరు. ఈ జబ్బు ఐదవ మాసమందు కనిపించును. గర్భము యొక్క స్థానము ప్రతినెలకు మారుచుండును. గాన ఇది ప్రసవము కాగానే తగ్గును. తరుచు ఆముదము త్రాగవలెను.

(9) ఒళ్లునొప్పులు:—ప్రయాణము చేసిన వలనను, ఇంటియందు ఎక్కువ పనిచేయుటచేతను శరీరము అలసటపొంది నొప్పులుగా నుండును. బజారులో జున్ను అను వస్తువు దొరకును. దానిని ఒక చిన్నముగాని, రెండుచిన్నములుగాని తెచ్చి తమలపాకులో పెట్టి నమలినపక్షమున గర్భిణుల శరీరపునొప్పులు తగ్గును.

10 కాళ్లు ఉబ్బుట:—ఏడవ మాసమునుండి కొందరు గర్భిణులకు కాళ్ళయందు నీరు కనిపించును. వ్రేలుతో నొక్కినపుడు గుంటపడును. ఉదయమున ఉండదు. కొంతసేపు కూర్చుండిన యెడల వచ్చును. పరుండినయెడల తగ్గిపోవును. గర్భమందుండు శిశువు పెరిగినకొలది గుండెలనుండి కాళ్ళకుపోవు రక్తనాళముల మీద ఒత్తిడి ఎక్కువగా నుండుటచేత కాళ్లు ఉబ్బును. దీనికై చికిత్స అక్కరలేదు. ప్రసవమైన వెంటనే తగ్గిపోవును.

11 కాళ్లులాగుట:—నీరసముచేతను, రక్తప్రవాహము సరిగాలేకపోవుట చేతను గర్భిణీస్త్రీలకు కాళ్లులాగు చుండును. కాళ్ళు గోడకుతన్ని ఎత్తుగాపెట్టి పరుండుటవలనను, వెచ్చని నీళ్ళ

తోకాళ్ళను కడుగుకొనుట వలనను, నెమ్మదిగా పిసికించుకొనుట వలనను, పొడుగాటి గుడ్డపేలికతో కట్టుకట్టించుకొనుటవలనను ఉపశాంతి కలుగును. కొంతమందికి కాళ్ళుచేతులు తాపముగా నుండి నిద్రపట్టదు. ఇటునటు పచారుచేసి, కొంచెము చల్లనినీటిని దాహముపుచ్చుకొని పరుండిన పక్షమున తాపముతగ్గును. కాళ్ళు చేతులు, ముఖము, రొమ్ముచల్లని నీటితో కడుగుకొని చల్లనిగాలి వచ్చు గదిలో పరుండవలెను.

ముఖము ఉబ్బుట:—ముఖముగాని, కాళ్ళుతప్ప మరియే భాగముగాని ఉబ్బినపక్షమున ఏదోజబ్బునకు మూలమగును గాన గర్భిణులు ఉపేక్షచేయక తగినవైద్యుని సలహాతీసికొని చికిత్సచేయించుకోవలెను, లేనియెడల ప్రాణహానివచ్చును.

2 స్తనములబాధ:—మూడవ మాసమందు స్తనములు నిండినట్లుండి అదురుట, సూదులుగుచ్చినట్లుపోట్లు, ఎడమస్తనము క్రిందనొప్పి గర్భిణీస్త్రీలకుండును. వేడినీళ్ళతో స్తనములను కడుగుచుండుట వలనను, విరేచనసాధనము చేయుచుండుట వలనను తగ్గును, మొదటికాన్పు అయినయెడల చనుమొనలు శిశువు నోటికి అందుటకు వీలుగా నుండుటకై పొడుగుగాను గట్టిగాను అగుటకు వ్రేళ్ళతోకొద్దిగా సాగదీయవలెను. పాలిచ్చు రోజులలో బీటలుతీసి బాధబెట్టకుండుటకై చనుమొనలను పటికినీటితో కడిగి రెండుమూడు గంటలసేపు రొజూరవిక తొడుగుకోకుండా యుండి గాలి పారనీయవలెను.

13 మూత్రకోశమందు బాధ:—గర్భకోశము పెద్దగుటచేత మొదటి మాసములలో మూత్రకోశముమీాద ఒత్తిడిగలిగి మంట, తరుచు మూత్రమును విసర్జించవలెనను వాంఛ మూత్ర

ము దాని అంతట అదియే ప్రవహించుట కలుగును. బార్లీనీటినిగాని, సున్నపునీరు కొద్దిగా చేర్చిన పాలనుగాని త్రాగుటవలనను మలబద్ధము లేకుండా చేయుటవలనను, వెల్లికిల పరుండక ఏదో ఒక ప్రక్కతిరిగి పరుండుట వలనను బాధ తగ్గవచ్చును. గాని సామాన్యముగా గర్భముపైకి పెరిగి మూత్రకోశముమీాది ఒత్తిడి తగ్గువరకు పూర్తియగు ఉపశాంతి కలుగదు. మూత్రకోశమందు మూత్రము ఎక్కువగా నిలవయుండి మూత్రము బయటికి జారీగా కొన్ని సమయములయందు రాదు. గర్భము దాల్చిన మొదటి మాసములో మూత్రము వచ్చినప్పుడెల్ల విడువక పోవుటచేతను, రైలు పడవ ప్రయాణములలో మూత్రమును విడుచుటకు వీలు లేక నిలవయుండుటచేతను, మూత్రకోశపు కండరములు సాగి పోయి మూత్రమును వెడలగొట్టుటకు తిరిగి ముడుచుకొను శక్తి లేక యుండును. ఇట్టి అవస్థలో దాహము పుచ్చుకొనుట మాని వెచ్చని నీటిలో స్నానముచేసి దుప్పటికప్పుకొని చెమట పట్టునట్లు చేసుకొనుటవలన కొంతబాధ తగ్గి మూత్రము బయటికి వచ్చును. లేదా వైద్యునికి కబురుచేసి రబ్బరుగొట్టమును పెట్టించి మూత్రమును తీయించివేయవలెను. ఒకపర్యాయము ఇట్లు శక్తితగ్గిన మూత్రకోశముతిరిగి మూత్రమువిడుచుటకు శక్తికలదిగాఅగువరకు వైద్యుని సహాయము తీసికోవలెను. బాగుచేయించుకొనుటలో అశ్రద్ధచేయరాదు.

గర్భము చెడుట:—రెండవమాసము మొదలు మూడవ మాసము ఆఖరులోగా పిండము పడిపోయిన యెడల గర్భస్రావమందురు. నాల్గవమాసము మొదలు ఆరవమాసము ఆఖరులోగా పిండము పడిపోయిన యెడల గర్భపాతమందురు. తొమ్మిది మాస

ములు నిండకుండా ప్రసవమైన యెడల నెలతక్కువ ప్రసవ మందురు. గర్భము నిలువక పోయినయెడల మామూలుగా ముట్టు కావలసిన రోజులలో రెండవమాసము వెళ్ళి మూడవమాసము వచ్చునప్పుడు గర్భస్రావము తరుచు గలుగుచుండును. ఒక పర్యాయము గర్భస్రావమైన స్త్రీ సామాన్యముగా స్రావములు కలుగుట కలవాటుపడును. అందువలన నిజముగా ప్రసవమైనప్పటి కంటె బలహీనత కలుగును. తగిన చికిత్స చేయించుకొనని పక్షమున దేహము చెడిపోయి సంతానప్రాప్తి లేకపోవచ్చును. నాల్గవ మాసమందు గలిగిన గర్భపాతము అంత హానికరములు గావు. నెలతక్కువ ప్రసవముల వలన హాని అధికముగా నుండును. ఏడవమాసములో పుట్టిన శిశువు నీరసముగానున్నను బ్రతుకవచ్చును. ఎనిమిదవ మాసములో పుట్టిన శిశువు బ్రతుకదు. గాన ఎనిమిదవ మాసము వచ్చినతరువాత స్త్రీలు బహుజాగ్రత్తగా సంచరింపవలెను.

కారణములు:—కోపము, భయము, ఉద్రేకము, చాలా దూరము నడుచుట, బండికుదుపు, రైలుబండ్లలో అధికదూర ప్రయాణము, చీడీలు ఎక్కుతూ పడుట, బరువులు ఎత్తుట, అలసట కలిగించు పనులు చేయుట, రాత్రులయందు విస్తారముగా మేలుకొనుట, అతిసంభోగము, గాఢమైన విరేచనౌషధములు వేసికొనుట, రసము తినుట, చిత్రమూలము, గోరోజనము, కస్తూరి, ఇంగువ మొదలయినవి తినుట, స్వతస్సిద్ధమైన దౌర్బల్యము, గర్భకోశమందు పటుత్వము లేకపోవుట, గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులు, జిగట విరేచనములు, మన్యపు జ్వరము, సవాయి జాడ్యము, కడుపులో పాములు ఇవి గర్భము చెడుటకు కారణములు

లక్షణములు:- గర్భము చెడుటకు ముందు ఒకటి రెండు రోజులు స్తబ్ధకముగాను, చలిజ్వరముగాను, నిరుత్సాహముగాను ఉండును. అప్పుడు పొత్తికడుపు, నొప్పిత్రోవలు తుంటినడుమునందు నొప్పియుండును. తగిన వైద్యునివద్ద ఔషధసేవ చేసినయెడల గర్భము చెడకుండా యుండును. పైలక్షణములు కనిపించినప్పటికి ఉపేక్ష చేసినయెడల ఒకటిరెండు రోజులలో రక్తస్రావము అగుట తారంభమై క్రమక్రమముగా ఎక్కువై పోవును. ఇట్టి సమయమందు తుంటిక్రింద ఎత్తుపెట్టిగాని పక్కకు పరుండి విశ్రాంతి తీసికొనుచు మితాహారము తినుచు, తేలికగా జీర్ణమగు జావత్రాగుచు వైద్యునివద్ద ఇప్పించిన ఔషధము పుచ్చుకొనిన పక్షమున స్రావము తగ్గి కడుపు నిలువవచ్చును. అట్లైనని నొప్పులారంభమై ప్రసవసమయమందు వచ్చు నొప్పులవలె కడుపు నులివేసినట్టు అధికముగావచ్చి, రక్తస్రావ మధికమై ముద్దలు ముద్దలుగావచ్చి వెంటనేగాని అయిదారు రోజులలోగాని పిండము పడిపోవును. పిండము బయట పడిపోయిన పిమ్మట నొప్పులు తగ్గును. ప్రసవమైన స్త్రీలకువలెనే ఔషధసేవ పథ్యము నడపవలెను. పిండము పడినతరువాత కూర్చుండిన యెడల రక్తస్రావ మధికమై ప్రాణాపాయము గలుగవచ్చును. గాన పరుండవలెను. ఔషధసేవ తప్పక చేయవలెను. చాలా రోజులవరకు విశ్రాంతి మేలు.

గర్భము చెడిపోయినవారు తిరిగి కడుపుతో నున్నది లగాయతు ప్రతిదినము చాలాసేపు పరుండవలెను. తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములను తినవలెను. సాధ్యమైనంత త్వరగా రాత్రులయందు పడక వేరుపరచవలెను సంభోగముగాని సంభోగచింతగాని లేకుండా

యుండవలెను. గర్భము చెల్లెడిదినములు వచ్చునప్పటికి ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసికొనుచు స్వల్పముగా ఇటునటు తిరుగుచుండవలెను. శరీరమును ఎంతమాత్రము కష్టపెట్టరాదు. ఔషధసేవ తప్పక తగిన వైద్యుల సలహావిూద చేయుచుండవలెను.

గొడ్డువారగుట:—భార్యరోగముల వలనగాని భర్తరోగములవలనగాని కొందరు స్త్రీలకు గర్భమురాదు. స్త్రీయొక్క గర్భకోశము బాగుగ ఎదుగక పోవుటచేతగాని, గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులవలనగాని, అతిసంభోగము వలనగాని గర్భము రాకపోవును. అట్టి స్త్రీ మర్మస్థానములను తరుచు కడుగుకోవలెను. ముట్టుకు ముందు కొద్దిరోజులు ముట్టుకు తరువాత కొద్దిరోజులు మాత్రమే సంభోగ ముండవలెను. సంభోగమైన పిమ్మట స్త్రీ చాలాసేపు పక్కపైని విశ్రాంతి తీసికోవలెను. పురుషుని శుక్లమును గూడ పరీక్షచేయించి అందు పురుషబీజములు ఆరోగ్యస్థితిలో నున్నది లేనిది కనిపెట్టించవలెను. దంపతు లుభయులు తగిన ఔషధసేవ చేయవలెను.

నాల్గవ అధ్యాయము. ప్రసవము.

ప్రసవదినములు:—బహిష్టుఅయి స్నానముచేసిన దినము నుండి 273 రోజులు మొదలు 280 రోజులు అనగా నలుబదియవ వారములో గర్భిణీస్త్రీలు ప్రసవమగుదురు. ఈ క్రిందిపట్టికను

బట్టి స్నానము రోజు తెలిసినపక్షమున ప్రసవమగు దినములు తెలిసికోవచ్చును.

ఒకస్త్రీ జనవరి 1 వ తేదీని స్నానముచేసిన యెడల ఆమె సెప్టెంబరు 30 మొదలు అక్టోబరు 7 తేదీవరకు ప్రసవించు దినములు. ఇంకొకస్త్రీ జనవరి 5 వతేదీని స్నానముచేసిన యెడల అక్టోబరు 4 మొదలు అక్టోబరు 11 తేదీవరకు ప్రసవించు దినములు, ఈపట్టీలో ఇచ్చినదినములకు పైరోజులు కలుపుకొనుచుండవలెను. కొందరుస్త్రీలు శిశువును కనినతరువాత వెలుపల ఉండకయే తిరిగి గర్భమును దాల్చెదరు. అటువంటివారికి నెలలు లెక్కపెట్టుటకు వీలుచిక్కదు, కాని పిండము గర్భమందు కదులుట ప్రారంభించినది కనిపెట్టి నాల్గవమాసము వచ్చినదని తెలిసికోవలెను. ఇట్టిగర్భమునకు మడతకడుపు అనిపేరు.

	స్నానమైనరోజు.		పురుడువచ్చు రోజులు. 273 వ మొదలు.		280 వరకు.	
1	జనవరి	1	సెప్టెంబరు	30	అక్టోబరు	7
2	ఫిబ్రవరి	1	అక్టోబరు	31	నవంబరు	7
3	మార్చి	1	నవంబరు	30	డిశంబరు	5
4	ఏప్రిల్	1	డిశంబరు	31	జనవరి	5
5	మే	1	జనవరి	31	ఫిబ్రవరి	4
6	జూన్	1	ఫిబ్రవరి	28	మార్చి	7
7	జూలై	1	మార్చి	31	ఏప్రిల్	6
8	ఆగస్టు	1	ఏప్రిల్	30	మే	7
9	సెప్టెంబరు	1	మే	31	జూన్	7
10	అక్టోబరు	1	జూన్	30	జూలై	7
11	నవంబరు	1	జూలై	31	ఆగస్టు	7
12	డిశంబరు	1	ఆగస్టు	31	సెప్టెంబరు	6

దొంగనొప్పులు:—కొందరు గర్భిణీస్త్రీలకు ముఖ్యముగా తొలిచూలు వారికి శాస్త్రోక్త ప్రకారము ప్రసవపు సమయము కాకముందే నొప్పులువచ్చును. వీనికి దొంగనొప్పులని పేరు. వీనికిని నిజమైన నొప్పులకును యీ క్రింద కనబరచిన భేదములు గలవు. దొంగనొప్పులు నెలలునిండకముందే మూడునాలుగు వారములముందే వచ్చును. తీగెలువేయుట యుండదు. ఇవి వెన్నులో కనుపింపక గర్భములోను, తుంట్లలోను, మొలలోను కడుపులోను కాలినట్లుండును, సుత్తిపెట్టికొట్టినట్లుండవు. క్రమక్రమముగా హెచ్చుట లేక ఒకపర్యాయము తక్కువగాను, ఒకపర్యాయము ఎక్కువగాను ఉండును, ఒకసారి పావుగంటకు, ఒకసారిగంటకు ఒకసారి అరగంటకు ఇట్లు కాల క్రమము లేక యుండును, కడుపుబరువు క్రిందికి దిగదు, ఇవి తరుచు మలబద్ధకమువలన వచ్చును, గనుక ఆముదము త్రాగించి విరేచనసాధనము చేసినయెడల తగ్గును.

ప్రసవమునకుముందు తీసికొనవలసిన జాగ్రత:—బాగా గాలి వచ్చుగది పురిటికై ఏర్పాటుచేసి సున్నముకొట్టించి యుంచవలెను. పురిటాలు పరుండునిమిత్తము మంచము గాలికెదురుగా వేయక గాలిచాటున వేయవలెను. ప్రసవసమయమందు ఉపయోగించుటకై శుభ్రముగా ఉతికి ఆరవేసిన గుడ్డలను సిద్ధముచేసి యుంచవలెను. తల్లికి నడికట్టు గుడ్డ, పిల్లకు బొడ్డుకట్టు గుడ్డ బొడ్డుచేరు కట్టుటకు దారము; బొడ్డుకోయుటకు పదునైనకత్తి పిల్లకొరకు ఆముదము, తల్లికొరకు ఇంగువ పాతబెల్లము; మర్మస్థానము కడుగుటకు బోరిక్ పౌడరు సిద్ధము చేయవలెను. గర్భిణీస్త్రీకి వంటాముదము ఇచ్చి విరేచన సాధనము చేయవలెను. జయప్రదముగా పురుడు పోయుచుండు మంత్రసానికి కబురుచేయ

వలెను. ఆమె పిల్లలు కనినదియు, దయగల మనస్సు గలదియుగాను ఉండవలెను. నెల రోజులలోగా అంటురోగులకుగాని సూతికజబ్బుగల స్త్రీలకుగాని పరిచర్య చేయుచున్న మంత్రసానిని కుదర్చరాదు. ప్రసవించిన స్త్రీకి ఔషధమిచ్చుటకు తగిన ఇంగ్లీషు వైద్యునిగాని ఆయుర్వేద వైద్యునిగాని ఏర్పాటు చేయవలెను.

ప్రసవవేదన:—నెలలు నిండినతరువాత ప్రసవమైనయెడల తల్లికిగాని శిశువుకుగాని ఏమి అపాయము ఉండదు. ప్రసవించుటకు ఒకటి రెండురోజులు ముందు శిశువు పెరుగుచుండు గర్భకోశము తుంటెలపైవరకు జారి కొద్దిగా బరువు తగ్గినట్లుండి, గర్భిణీస్త్రీ చులకనగాను, సంతోషముగాను కనుపించును. స్వేచ్ఛగా ఊపిరిని తీసికొనుచుండును. గాని తరుచు మూత్రము విడువవలెనను అనుమానముండును. ఇది ప్రసవవేదనకు మొదటి లక్షణము. పిమ్మట మర్మస్థానము బాగా తేమగానుండి, నొప్పులారంభమగును. గర్భకోశముయొక్క ముఖద్వారమును ఇంతవరకు కప్పియుండు జిగురువంటి పదార్థము రక్తముతోగూడి బయటికి తీగెలుగా పడుట కారంభించును. ఇది ప్రథమదశ.

రెండవదశలో కడుపుయొక్క అడుగుభాగమున మెలివేసినట్లు నొప్పులుపుట్టి వెన్నుకు నడుముకు వ్యాపించి తుదకు తొడలలోనికి వచ్చుచుండును. ఇప్పుడు కొంతమందికి డోకులు చలి ఉండును. అవసరమైనయెడల దుప్పటికప్పి చెమట పట్టినవెంటనే తీసివేయవలెను. ఈ నొప్పులు మొదట రెండుగంటల కొకపర్యాయమును, తరువాత గంటకొకపర్యాయము అరగంటకొక పర్యాయము, అంతకంతకు వేగిరవేగిరముగాను మరింత ఎక్కువగుచును ఉండును. మలమూత్రములను విడువవలసినప్పుడు

సిగ్గుపడిన అపకారము. ఇప్పుడు ఒత్తుగా పక్కవేసి గర్భిణీస్త్రీని పురిటిఇల్లు చేరునట్లు చేయవలెను. మంత్రసానిని రప్పించి, స్నానము చేయించి చేతులను సబ్బుతో కడిగించి, మంచి బట్టయిచ్చి కట్టుకొనునట్లు చేయవలెను. చెమట గుడ్డలతోను, మురికిచేతులతోను, బాకికాళ్ళతోను, మంత్రసానిని పురిటింటిలోనికి రానియ్యకూడదు. గర్భవతి ఈ దశలో ఎంతమాత్రము తినకకూడదు; కూర్చుండుటగాని ఇటునటు తిరుగుటగాని పరుండుటగాని ఏది అనుకూలముగానుంటే ఆప్రకారముగా చేయవచ్చును. ఇటునటు తిరిగినందువలన నొప్పులు ఎక్కువగును. ఆమె పలుచని బట్ట వదులుగా కట్టుకోవలెను. శిశువుయొక్క తల గర్భకోశమునుండి బయటికి వచ్చుటకు వీలుగా నుండునట్లు గర్భకోశపు ముఖద్వారమును పెద్దదిగా చేయుటకుగాను ఈ నొప్పులు వచ్చును.

మూడవదశయందు మెలివేసెడు నొప్పులు పోయిపొట్ట పొడిచినట్లు నొప్పు లారంభమగును. శిశువు ఇప్పుడు ముందు ముందుకు జరుగుటకు ప్రారంభించును. కొన్ని దేశములయందు స్త్రీని వెల్లకిల పరుండబెట్టుదురు. కొన్ని దేశములయందు గొంతుక కూర్చుండుట, నిలుచుండుట మోకాళ్ళమీద నిలబడుట చేయించెదరు. ఎడమవైపున పరుండి, తుంటెలు మంచమువంచకు వచ్చునట్లుచేసి మోకాళ్ళను కడుపువైపునకు వంచిన యెడల ప్రసవించుటకు సులువుగా నుండును. నొప్పులు ఎక్కువగా నున్నయెడల కాళ్ళవద్ద మంచపుపట్టెకు తువాలుకట్టి లాగిపట్టి, ఊపిరి బిగబట్టి మంచపుపట్టెలకు తన్నిపట్టవలెను. తినుకుటగాని బిగ్గరగా ఏడ్చుటగాని మంచిది. కాళ్ళు తొడలు తిమ్మిరిగా నున్నయెడల మంత్రసాని తన వెచ్చని చేతులతో రాయ

వలెను. లేదా ఇద్దరు ఆసరాగా ఉండి గదిలో ఇటునటు తిరుగునట్లు చేయవలెను. లేదా కడుపున జేరవేసి ఒకరు పట్టుకుని కూర్చుండునట్లు చేయవలెను. నొప్పులు చాలాకాలము ఎక్కువగానున్నను, శిశువు కదులుచున్నట్లు లేకపోయినను వైద్యుని పిలిపించవలెను. మంత్రసాని తరుచు నడుముగాని కడుపుగాని తరుచు పిసకకూడదు.

ఇట్లు ప్రసవవేదన ఆరుగంటలు మొదలు పండ్రెండు గంటలవరకు ఉండును. తొలిచూలు అయినయెడల ఇంకా ఎక్కువయుండును. కొంతమంది మంత్రసాని రాకుండనే కనెదరు. ప్రసవవేదనలో స్త్రీకి నిద్రవచ్చిన యెడల భంగము చేయరాదు. సొమ్మసిల్లినయెడల చల్లని నీళ్ళతో ముఖము కాళ్ళు చేతులు తుడవవలెను. దాహము కావలసిన యెడల చల్లని నీళ్ళుగాని పాలుగాని ఇవ్వవచ్చును. అధైర్యపు మాటలుగాని చాలామంది కూడి గుసగుసలుకాని పనికిరాదు. దానివలన ప్రసవించుస్త్రీ ఏదో ఉపద్రవము జరుగునేమో యని భయపడును. ఉల్లాసము ధైర్యము కలిగించెడు ఒకటి రెండు మాటలు తప్ప ఎక్కువగా మాటలాడరాదు. ప్రసవించు స్త్రీ తొందరపడినను దగ్గర నున్నవారు ఓరిమితో నుండవలెను. మలమూత్రములను ధారాళముగా పిడిపించు చుండవలెను.

ప్రసవమగునప్పుడు చేయవలసిన పని:—నూటికి తొంబది ఐదు కేసులలో శిశువు తల ముందుగా బయటికివచ్చి మిగత శరీరమంతయు తరువాత క్రమముగా వచ్చును. మొదటిసారి ప్రసవము నందు మర్మస్థానము యొక్క అంచు శిశువు పుట్టునపుడు తెగిపోకుండా మంత్రసాని చేతిమీద గుడ్డ కప్పుకొని చేతి

నిపట్టి యుంచవలెను. బలవంతముగా శిశువును లాగకూడదు. మంత్రసానివ్రేళ్లను మర్మస్థానములోనికి దూర్చరాదు. శిశువు పుట్టినవెంటనే ఏడ్పుటకు ప్రారంభించును. శిశువు కంటికి నోటికి అంటియుండు మైలపదార్థమును గుడ్డతో తుడువవలెను. శిశువు తల బయటికి వచ్చుచుండగా దగ్గరనుండు పరిచారకులలో నొకతె చేతితో నెమ్మదిగా తల్లి గర్భముమీద ఒత్తుచు మావి పడువరకు గాని గర్భకోశము ముడుచుకొని క్రింది ప్రేవులవద్ద తాకినపుడు గుండ్రని బంతివలె నుండునవరకుగాని నొక్కిపట్టి యుంచవలెను. ఇట్లు గర్భకోశము ముడుచుకొను నట్లు చేయనియెడల రక్తస్రావము అధికముగా నగును.

మావి:—తల్లి గర్భకోశము నకును శిశువు బొడ్డునకును మావియను ఒక పొరవలన సంబంధము ఉండును. శిశువు పుట్టిన పది లేక ఇరువది నిముషములలో మావి పడిపోవును ఇంత కంటె ఎక్కువకాలము పట్టినయెడల తిరిగి నొప్పులువచ్చి మావితో కూడా రక్తపు గడ్డలు పడును. కొందరికి రక్తస్రావ మెక్కువగును. మావి పడుట ఆలస్యమైన యెడల మంత్రసానిచే లాగించక వైద్యుని వెంటనే రప్పించి తీయించవలెను. మంత్రసానుల తెలివితక్కువ వలన తల్లికి ప్రాణహాని కలుగగలదు. మావిపడిన తరువాత బొడ్డు చేరునందు నాడి కొట్టుకొనుట మానేవరకు ఆగి శిశువు బొడ్డు నుండి రెండుమూడు అంగుళములలో రెండు కట్లు కట్టి కట్లమధ్య చేరును కోయవలెను.

శిశు సంరక్షణలో చెప్పిన ప్రకారము శిశువునకు స్నానము మొదలగునవి చేయించవలెను.

కొన్ని ప్రసవములయందు శిరస్సు ముందుగా బయటికి వచ్చుటకు బదులుగా తుంటెలుగాని, కాళ్ళుగాని, ముఖముగాని బయటికి వచ్చును. ఈ భాగములు వచ్చునంత పెద్దదిగా గర్భకోశముయొక్క ముఖద్వారము అగువరకు నొప్పులు ఎక్కువగా వచ్చును. భయపడ నక్కరలేదు. వైద్యుని పిలిపించుట మంచిది. చేతులుగాని భుజముగాని వచ్చుచుండిన యెడల తప్పక వైద్య సహాయ ముండవలెను. లేదా తల్లికి అపాయము వచ్చును. నీరసముగానుండు స్త్రీలకు నొప్పులు తక్కువగా చాలాసేపువచ్చి నీటితిత్తి పగిలినవెంటనే తగ్గిపోయి నాలుగు గంటలలోగా తిరిగి నొప్పులు రావచ్చును. నొప్పులు రాకపోయినను కడుపులో శిశువు కదలకుండినను తప్పక వైద్యుని రప్పించవలెను.

కొందరికి కవలలు పుట్టవచ్చును. ఒక శిశువుతల ఇంకొక శిశువుకాళ్ళు బయటికి ముందువచ్చును. మొదటిశిశువు పుట్టిన తరువాత గర్భముఎత్తు సగము తగ్గినపక్షమున రెండవ శిశువు ఉన్నదనుకోవచ్చును. మొదటిశిశువు మావి పడినతరువాత పది నిముషములలో రెండవ శిశువు పుట్టును; నొప్పులు ఎక్కువగా నుండవు. మొదటిశిశువు మావి పడనిపక్షమున ఇద్దరు శిశువులకు ఒకటేమావి ఉండవచ్చును గాన మావి లాగించరాదు. రెండవ శిశువు పుట్టి మావిపడి గర్భకోశము ముడుచుకొనుటకు నడికట్టు కట్టువరకు పొత్తికడుపుమీద నొక్కిపట్టి యుంచవలెను.

౫వ అధ్యాయము, బాలింతరాలు.

ప్రసవ అనంతరమందు చేయవలసినపని:—ప్రసవించిన స్త్రీని కూర్చుండనీయక వెల్లికిల మంచముమీద పరుండునట్లుచేసి మావి పడినవెంటనే నడికట్టు కట్టవలెను. జెత్తెడు వెడల్పుగల పొడుగాటి గుడ్డను నడుము వద్దనుండి గర్భకోశము వరకు సుఖముగా నుండునట్లు బిగించుచు చుట్టపెట్టవలెను. ఒక గుడ్డను ఎనిమిది పొరలు వేసి కట్టుక్రింద గర్భకోశముమీద ఒత్తునట్లు చేసి గర్భకోశము ముడుచుకొనిన తరువాత మరునాడు తీసివేయవచ్చును. కట్టుకట్టుటలో బాలింతరాలు సహాయము చేయుటగాని ఇటునటు దొర్లుటగాని కూడదు. దానివలన రక్తస్రావము ఎక్కువగా కాగలదు. కొంచెము వెచ్చని నీటిలో మూడువ్రేళ్ళకు వచ్చునంత బోరిక్ పౌడరు వేసి మర్మస్థానమును కడిగి పొడిగా నుండునట్లు తుడిచి మంచి దూది బిళ్ల వేసి కట్టు కట్టవలెను, ఇద్దరు బాలింతరాలిని ఎత్తి మంచముమీద మలినము స్రావముతో నుండిన గుడ్డలనన్నిటిని తీసివేసి వెచ్చగా పక్కవేసి బాలింతరాలికి బట్టకట్టి పరుండబెట్టి నిద్రపోనివ్వవచ్చును. బాలింతరాలికి సౌఖ్యముగా నుండునట్లు ఏప్రక్కకు త్రిప్పవలెనో ఆప్రక్కకు త్రిప్పవచ్చును. ప్రసవవేదన వలన సొమ్మసిల్లిన పక్షమున కొంచెము వెచ్చగానుండు తేనీటిని త్రాగించవచ్చును. రక్తస్రావము అధికముగా నుండినయెడల బాలింతరాలిని నిద్ర పోనియ్యకూడదు. ఆమె నిద్రపోవునపుడు గది తలుపులు వేసి నిశ్శబ్దముగా జేయవలెను. ఆమె నిద్రనుండి లేచిన వెంటనే తిరిగి మర్మస్థానము బోరిక్ పౌడరు వేసిన నీటితో కడిగి రక్తస్రావపు గుడ్డలను తీసివేసి పొడిగా తుడుచుట మంచిది.

బాలింతరాలికి మందు:—ఇంగ్లీషు డాక్టరుగాని, దేశీయ వైద్యుడుగాని జాగ్రత్తగా మందు ఇచ్చువానిని ఆలోచించి వానిచే బాలింతరాలికి మందు ఇప్పించవలెను. వైద్యులెవరు దగ్గర లేనియెడల అరతులం ఇంగువ ఆవునేతితో వేంగించి పాతబెల్లం వేసి నూరి ఇంగువ గింజంత మాత్రలు కట్టి మ్రింగించెదరు. ఇట్లు పథ్య దినమ్మువరకు ప్రొద్దున సాయంత్రము పూటకు పావుతులం ఇంగువ ఇచ్చెదరు. ఇంగువవలన స్రావమగుటయు, గర్భకోశము స్వస్థానము చేరి ముడుచుకొనుటయు సంభవించును. కొందరు ప్రసవమైన వెంటనే ఒక చిన్నము కస్తూరి తమలపాకులో పెట్టి నమిలించి మ్రింగించెదరు కొందరు రెండవదశ నొప్పులు ప్రారంభమైన వెంటనే ఒక తులము రసకర్పూరము మ్రింగించెదరు. కస్తూరి, వాతరాక్షసం, సూతికాభరణి తమలపాకుల రసంతో నూరి కందిగింజంత మాత్రలు చేసి పూట కొకమాత్ర చొప్పున మ్రింగించెదరు. ఏఔషధమిచ్చినను వైద్యుల సలహామీద చేయుట మంచిది.

మలమూత్రములు:—ప్రసవించిన ఆరుగంటల లోపుగా బాలింతరాలికి మూత్రము జారీగా కావలెను. మూత్రము రానియెడల వెచ్చని నీటితో బొడ్డుక్రింద మర్మస్థానము మీద కాచిన మూత్రము వచ్చును. మూత్రము ఈవిధముగా రానిపక్షమున మూత్రకోశ సంబంధమైన జబ్బులు వచ్చునుగాన వైద్యుని సహాయము తీసికొనుట ఉత్తమము. పరుండిగాని, మోకాళ్ళమీద ఆనిగాని, మూత్రము విడువవలెను, అందుకై కూర్చుండరాదు. పురిటి రెండవరోజు సాయంత్రముగాని, మూడవరోజు ఉదయముగాని బాలింతరాలికి విరేచనము అగును. లేనియెడల ఆముదము

నిచ్చి విరేచన సాధనము చేయవలెను. విరేచనము పిష్టముకట్టి మేకపెంటికలవలె అయిన యెడల ఎనీమా యిచ్చి ప్రేవులను శుభ్రము చేయవలెను.

ఆహారము:—బాలింతరాలికి ఆహారము యివ్వకుండా కటిక లంఘనములు నాలుగురోజులు కట్టెదరు. రెండవరోజునుంచి కాచి చల్లార్చిననీటిని దాహమిచ్చెదరు. బొడ్డు ముక్కు జానతో అందుకొనుట, తలనొప్పి, కళ్ళుమంట, కళ్ళుతిరుగుట, అరికాళ్ళు పొట్లు జ్వరము, నడుమునొప్పి, లేకపోవుటచూచి నాల్గవరోజున గాని ఐదవరోజునగాని ఉదయమున ఉడుకుకాయము పెట్టి, పంద్రెండుగంటలు అయినతరువాత మూడుసంవత్సరముల నాటి బియ్యం మెత్తగాఅన్నమువండి ఆవునేతితో శొంఠికొమ్ములు వేయించి పొడుముచేసి, వేయించిన ఉప్పువేసి పథ్యమిచ్చెదరు. పాలుపడి పాలజ్వరము వచ్చుసమయము దాటువరకు పాలు, కాఫీ, కాచినమంచినీళ్ళు ఇచ్చుచు, దేహస్వాస్థ్యముచూచినాలుగు లేకఐదవరోజునఅన్నముపెట్టెదరు. అన్నముతిన్నతరువాత పగలు నిద్రఎంతమాత్రమును పోకూడదు. కునికిపాటువచ్చినను పాము కాటువలె నెత్తికెక్కి ప్రాణాపాయము కలుగును. రెండుపథ్యములు వంటపట్టిన మీదట ధనియాలపొడుం పాతచింతకాయ పచ్చడి, పాతనారదబ్బకాయ ఊరుగాయముక్క, పాతనిమ్మకాయి ఊరుగాయముక్క వేసికొనవచ్చును. రాత్రులయందు ఎనిమిది గంటలుమొదలు దాహముపుచ్చుకో కూడదు. దాహము వేసినయెడల జ్వరమువచ్చినదేమో చూడవలెను. ఇట్లుపురుడు వెళ్ళువరకు పథ్యముచేయవలెను. పిమ్మటబీరకాయ పొట్లకాయ కూర, వెల్లుల్లికారపుపొడుం; లెలగపిండి వెల్లుల్లిపాయలువేసిన

కూర, నూనె, పాతఆవకాయ, మొదలగు పదార్థములతో ఒకనెలవెళ్ళువరకు ఒంటిపూటతినుచు, రెండవపూట ఆకలి అయినయెడల ఆవుపాలు కాచిచల్లార్చి త్రాగవచ్చును.

స్రావము:—ప్రసవము నిమిత్తమై పురిటిల్లు చేరినదిమొదలు ప్రసవమైనతరువాత కొన్నిరోజులవరకు స్రావమగుచుండును. ఇప్పుడుకొద్దిపాటి కడుపునొప్పిఉండుట స్రావముసరిగా అగుటకును, గర్భకోశము ముడుచుకొని స్వస్థానము చేరుటకును సహాయకారిగా నుండును. ఎక్కువగా కడుపునొప్పి యున్నయెడల వైద్యునితో చెప్పి ఔషధము తీసికోవలెను. స్రావము మొదటి రోజులలో ఎఱ్ఱగానుండి పథ్యము తీసికొనుటకుగాని మూత్రము విసర్జించుటకుగాని లేచినపుడు నల్లని రక్తముగడ్డలుగావచ్చును. కొన్నిరోజులవరకు ఇట్లుండి స్రావముయొక్క ఎరుపురంగు క్రమముగాతగ్గి పండుటాకు రంగుగాను, తరువాత ఆకుపచ్చరంగుగాను అఖరికి మురికినీటివలెను వచ్చును. స్రావముయొక్క పరిమాణము కాలము బాలింతయొక్క దేహస్వస్థతను బట్టియుండును. కొందరికి కడుపునొప్పితో స్రావము తగ్గును; కొందరికి వారము, పదియేను దినములు, నెలవరకు కూడ ఉండును ఎక్కువ కాలమువరకు అగుటవలన బాలింతరాలు బలహీనముగా నగును. పురిటిస్నాన మగువరకు రోజుకు రెండు పర్యాయములు మర్మస్థానములను బోరిక్ నీళ్ళతో కడుగుట మంచిది. తెలివితక్కువవాండ్రు వాతముచేయునని తలచెదరు. అదిఉత్తమాట నడ్డికట్టు రోజుకురోజు వదులుగా నగుచుండును గాన రోజూబిగించుచు పురిటిస్నాన మగువరకు ఉంచవలెను. తరువాతమూడు మాసములవరకు కట్టుకున్నబట్ట కొంగుతో నడ్డి బిగించుకోవలెను.

కదలిక.—బాలింతరాలికి ప్రసవించినది మొదలు పది రాత్రులు పురుడు అనియు ఆమె గదిలోనికి వెళ్ళినవారు స్నానము చేయవలెననియు, ఆమె ఈవలకువచ్చి ఏవస్తువులను తాకకూడదనియు మనపూర్వీకులు చేసినఏర్పాటు ఆమెక్షేమమునకే. ఆమె పథ్యము తీసికొనుటకు తప్పలేచి ఇటునటు తిరుగకూడదు. పథ్యము తీసికొన్నది మొదలు కొంచెము సేపు కూర్చుండుటకు అలవాటు చేసికొనవలెను. కొంచెము సేపు పరుండుట కొంచెము సేపు కూర్చుండుట నిద్రరాకుండా చేసికొనుట గర్భకోశము ముడుచుకొని స్వస్థానము చేరువరకును, స్రావము నిలిచిపోవువరకును చేయుచుండవలెను. పురిటిస్నానమగువరకు మలమూత్రములు పురిటిగదిలోనే విడువవలెను. ఈవలికి రాకూడదు. వచ్చుటకు తగిన ఆరోగ్యము వచ్చిన తరువాత కాళ్లకు జోడు తొడుగుకొని చెవులలో దూదిపెట్టుకుని నెత్తిమీద ముసుకు వేసుకుని రావలెను. పురిటిరోజులలో మనస్సునకుగాని దేహమునకుగాని ఎంతమాత్రము ఆయాసము లేకుండా బాలింతరాలు విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

మస్తులను మార్చుట:—ప్రసవించు సమయమందు మైలతో నిండిన గుడ్డల నన్నింటిని దూరముగా తీసికొనిపోయి తగులబెట్టవలెను, వాటిని చాకలివానికి వేసి తిరిగి ఉపయోగించిన యెడల సూతికాజ్వరము రాగలదు. కొన్ని గ్రామములందు పురిటిరోజులలో ఉపయోగించుటకు వేరేబట్టలు చాకలివాడు ఇచ్చుట కలదు. ఇట్టి దురలవాటువలన చాలామంది బాలింతలకుసూతిక ప్రవేశించి ప్రాణహాని కలుగుచున్నది. గనుక చాకలివాళ్ళమురికి గుడ్డలు ఉపయోగించక తమ బట్టలే ఉపయోగించుచు ప్రతి

రోజునా పక్కబట్టలు కట్టుకొను బట్టలు చాకలికి వేసి ఉడికించి ఉతికి గాలికి ఆరకట్టినట్లుచేసి ఆబట్టలను ఉపయోగించుచుండవలెను. మురికివాసనకొట్టు బట్టలను దూరముగా పడవేయవలెను. పురిటింటికి దగ్గరగా పడవేయరాదు.

పాలిచ్చుట:—మొదటికానుపు కానియెడల శిశువునకు స్నానమైనవెంటనే తల్లిదగర పరుండపెట్టి పాలిప్పించిన యెడల గర్భకోశము ముడుచుకొనును. మొదటికానుపు బాలింతలకు ప్రసవించిన పండ్రెండు గంటలవరకు స్తనములు మెత్తగానుండి తరువాత సూదిపొడిచినట్లు పోట్లతో పెద్దవగును. అప్పుడు పాలుపడుటకై రక్తము స్తనములకు ఎగబ్రాకును. అప్పుడు చలికుదుపు జ్వరమువచ్చును. పాలుఊరుట కారంభించినతోడనే జ్వరము తగ్గును. అప్పటినుండియు శిశువునకు పాలిచ్చుట తల్లికిని శిశువునకును కూడ ఆరోగ్యమే. మొదటివారములో పరుండి ఒక వైపునకు తిరిగి పాలివ్వవలెను. తరువాత కూర్చుని పాలివ్వవచ్చును పాలిచ్చిన వెంటనే చనుమొనలను కడిగి తుడిచివేయవలెను లేనియెడల పాలు ఆరి చనుమొనలు బ్రద్దలగును. రవిక వదులుగాను స్తనములు వాలిపోకుండా ఆపునట్లుగాను ముడి వేయవలెను.

స్నానము:—ఆరోగ్యముగా నుండినయెడల బాలింతరాలు తొమ్మిదవరోజున స్నానము చేయవచ్చును. లేనియెడల పదకొండవరోజున స్నానము చేయవచ్చును, అప్పటికి అస్వస్థతగా నున్నపక్షమున స్వస్థతగా నుండువరకు స్నానము చేయించరాదు. శరీరము నలుగు బెట్టుకొని తల రుద్దుకుని పసుపు పూసుకుని ఓర్చుకోగలిగినంత వేడినీళ్ళు పోసికొని నానకుండా త్వరగా

స్నానము చేయవలెను. బాగా తుడిచి వాము సాంబ్రాణీ పొగవేసి పొత్తికట్టులు కట్టించి నడ్డి బాగా బిగించి కొంచెము విశ్రాంతి నివ్వవలెను. నిద్ర పోనియ్యకూడదు. తరువాత రెండు మూడు రోజుల కొకపర్యాయము కంఠస్నానమున్ను నాలుగు రోజుల కొకమారు శిరస్నానమున్ను చేయవచ్చును. బాలింతలు మూడు మాసములు వచ్చువరకు తేమ నేలలో తిరుగుటగాని, నీళ్లలో నానుటగాని, చలిగాలిలో తిరుగుటగాని కూడదు. ఈ విషయమై అశ్రద్ధచేసి చాలమంది బాలింతరాండ్రు అకాలమృత్యువు పాలగుచున్నారు. గర్భస్రావములు తరుచు కలిగెడు స్త్రీలు ఐదవ మాసము వచ్చువరకు తరుచు ఇటునటు సంచరించరాదు. ఇంటిలో పనులు చేయకూడదు, గర్భకోశము స్వస్థానమందు చేరి ఇటునటు తొలగిపోకుండా ఉండుటకై ఎక్కువవిశ్రాంతి మంచిది.

పాలజ్వరము:—సాధారణముగా ప్రసవించిన పండ్రెండు గంటలు మొదలు పదునెనిమిది గంటలలో పాలు ఊరుటకు ఆరంభించును. అప్పుడు కొద్దిగా చలి కుదుపు జ్వరము వచ్చును. దీనికి పాలజ్వరము అని పేరు. పాలు ఊరిన తరువాత ఈజ్వరము తగ్గును. స్తనములు సలుపుగా నుండినయెడల శిశువును పాలు త్రాగునట్లు పలుసారులు చేసినయెడల తగ్గును. ప్రసవించిన వెంటనే చలి కుదుపు వచ్చినపక్షమున సీసాలలో వేడినీళ్ళు పోసి దుప్పటికప్పి చెమట పట్టునట్లు చేసి వైద్యుని సలహాను వెంటనే తీసికోవలెను. ఇది పాలజ్వరమని ఉపేక్ష చేయరాదు.

సూతికాజ్వరము:—మావి పూర్తిగా పడక కొంచెము మిగులుటచేతను, రక్తపుగడ్డలు గర్భకోశమందునిలిచియుండి పోవుటచేతను గర్భకోశమందు ఊరిన స్రావము ఆగిపోయి రక్తములోనికి

ఇంకి శరీరమంతట వ్యాపించుట చేతను సూతికా జ్వరము ప్రసవమైన వెంటనే వచ్చును. స్తనములు చిన్నవిగాను మెత్తగాను ఉండి స్రావము ఆగిపోయి లేక కొంచెము తగ్గి, గుండెలు నిముషమునకు 120 సారులకంటె ఎక్కువగా కొట్టుకొనుచుండి జ్వరము వచ్చుచుండిన యెడల సూతికాజ్వరమని తప్పక తలచవలెను. ఇది చాలా అపాయకరమైన జ్వరము. బలము తగ్గి శ్వాస కఠినముగా వచ్చుచు పాలు ఊరుట తగ్గినయెడల సూతిక అనుటకు సందేహము లేదు. ప్రేవులలో బరువు, నొప్పి, మలము పెంటికలవలె పడుట మొదటి లక్షణములు. వెంటనే విరేచన సాధనము చేసి మర్మస్థానములను తరుచు బోరిక్ నీళ్ళతో కడుగుచుండిన యెడల తగ్గును లేదా పైత్యవికారము, వాంతులు, విదాహము, చాలా చెమట పట్టుట తరువాత లక్షణములు. నోరు వాసన నాలుక బీటలు తీయుట ముఖము వాడుట నీళ్ళవిరేచనములు కీళ్ళనొప్పులు కీళ్ళు వాచుట సన్నిపాతము సందర్భము లేనిమాటలు ఎక్కిళ్లు ఈప్రకారముగా దుర్గుణములుపుట్టి అంతకంతకు జ్ఞప్తి తప్పుట నాడి క్షీణించుట రక్తము విరిచివేయుట గలిగి ప్రాణోపద్రవము సంభవించును. తగిన వైద్యునిచే ఔషధ మిప్పించవలెను. బాలింతరాలికి జ్వరము వచ్చిన వెంటనే తగిన శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. ఇట్టి సూతిక పురిటిరోజులలోనే గాక ఆరు మాసముల వరకు కూడా యుండును. ఈజ్వరము అంటు రోగము. చాకలి బట్టల వలనను, మంత్రసాని వలనను కూడా రావచ్చును.

సూతికామతిభ్రమ:—ప్రసవమైన కొద్దిరోజులలోగాని, శిశువునకు పాలిచ్చుటకు మానివేయు రోజులలోగాని వచ్చును. కొంచెము జ్వరముతో ప్రారంభమై, నవ్వు, సందర్భములేని మా

టలు శిశువును చంపవలెనను ప్రయత్నము మొదలగు పిచ్చి చిహ్నలుండును. విరేచనములకు మందిచ్చి, తగిన ఔషధ మిప్పించిన రోగము తగ్గును.

చలిజ్వరము:—బాలింతలకు రక్తస్రావము లేకపోవుటచే చలిజ్వరమువచ్చును. ఇది పాలజ్వరము, సూతికాజ్వరము సాధారణముగా వచ్చు రోజులు దాటినతరువాత వచ్చును. క్వాయినా మాత్రలు ఇచ్చుటవలన తగ్గును.

స్రావమెక్కువగుట:—ప్రసవము కాకముందుగాని ప్రసవమైనతరువాతగాని స్రావము ఎక్కువగా ఉన్నయెడల వెంటనే వైద్యుని రప్పించి తగిన చికిత్సచేయించ వలెను.

ఆరవఅధ్యాయము:—పురుషుల అస్వస్థత.

ఇంతవరకు స్త్రీలయొక్క రుగ్ణతలను గురించిచెప్పబడినది. ప్రసూతి సంబంధమైన స్త్రీల జబ్బులకును అనారోగ్యవంతులైన బిడలు పుట్టుటకును స్త్రీలు గొడ్డువాండ్రగుటకును పురుషులయొక్క అస్వస్థత కొంతవరకు ముఖ్యకారణమై యున్నది. అట్టి అస్వస్థతల ఉత్పత్తినిగూర్చి ఇందు సంక్షేపముగా వివరింపబడును.

విద్య:—పశుపక్ష్యాదులు ఉదయం 11 గంటలవరకు ఆహారమును సంపాదించుకొని, పిమ్మట ఒక చల్లని తావుచేరి సేదదీర్చుకొనుట, తిరిగి మూడు గంటలు మొదలు ఆహారము నిమిత్తము ప్రయత్నము చేయుచు అరుగంట లగునరికి తమ తమ నెలవులకు పోవుట మనము ప్రతిరోజున కనిపెట్టుచుంటిమి. దీనిబట్టి మన దేశమందు ఎండవేళ అనగా పదకొండు గంటలు మొదలు

మూడు గంటలవరకు ప్రతీ జీవజంతువును విశ్రాంతి తీసికొనిన ఆరోగ్యముగా నుండునని తెలియుచున్నది. పూర్వకాలమందును ప్రస్తుతపు వీధిబడులయందును ఈ ప్రకారమే జరుగుచున్నది. గాని పెద్ద పెద్ద పాఠశాలలోను వ్యవహారముల యందును, చలిదేశములందువలె, ఎండవేళ శ్రమపడుచు విశ్రమించు కాలమును పనిచేయుటవల్ల పురుషుల ఆరోగ్యము చెడుచున్నది.

వివాహము:—పురుషునికి యుక్తవయస్సు వచ్చుసరికి జననావయవము పూర్తిగా పెరిగి శుక్లమను పేరుగల తెల్లని జిగురు పదార్థమును రక్తమునుండి తయారు చేయుటకు సిద్ధముగా నుండును. ఈ పదార్థమునకు రజస్సు, వీర్యము అను పేర్లుగూడ గలవు. రజస్సు అనగా కాంతి, వీర్యము అనగా బలము. ఈద్రవ పదార్థమును వృథాపుచ్చక బహుజాగ్రత్తతో కర్చుపెట్టువారి ముఖమందు కాంతియును శరీరమందు బలమును ఉండును. వృథాగా కర్చుపెట్టువారి ముఖము వాడియుండును. వారు బలహీనులుగా నుందురు. ఇట్టి యుక్తవయస్సు రాకమునుపే భార్యతో కలుపుట వలనను పురుషునిజననావయవములు బలహీనమై వానివలన జనించు శిశువులు బలహీనులుగాను, అల్పాయుర్దాయులుగాను అగుచున్నారు. ఆరోగ్యము మహాభాగ్యము. బాగా డబ్బు నిలవచేసినవాడు దానిమీదవచ్చు వడ్డీని కర్చుపెట్టుకొనుచు, అసలు కదపకుండాయుండి ఎట్లు భాగ్యవంతుడగునో ఆప్రకారముగానే ఇరువది, ఇరువదిఐదు సంవత్సరముల వరకు శరీరావయవములను బాగుగా పెరుగనిచ్చిపిమ్మట స్త్రీసంగమము మితముగా జేయుచుండినపక్షమున పురుషుల ఆరోగ్యభాగ్యము చెడదు.

మస్సహావాసము:— అరువదిబొట్లు రక్తము చేసిన పక్షమున ఒకబొట్టు వీర్యమునగును. గాన వీర్యము యొక్క విలువగల పదార్థము. అట్టి పదార్థమును మస్సహావాసమువలన బాలురలో కొందరు హస్తప్రయోగములవలన వృథాగా వ్యయపరచుచున్నారు. కొందరుదుష్ప్రవర్తనవలన సవాయి సెగ మొదలగు సుఖరోగముల పాలయి తమ భార్యలకుగూడ వానిని వ్యాపింపజేయుచున్నారు. దురాలోచనలవలనను, దుష్టమైనపుస్తకములను చదివినందువలన రాత్రులయందు నిద్రలో వీర్యముపడి శుక్లనష్టమును రోగమును సంపాదించుచున్నారు. పురుషులు ఉదయమున నే స్నానము చేసి చలిదిఅన్నముతిను అలవాటుపోయి కాఫీలు, ఉపహారాలుతిని, చుట్టలు, సిగరెట్లు కాల్చుచు, పట్టుపలతో పని చేయు శక్తితగ్గి, ఒక్క గంటసేపైనను కష్టపడి పని చేయలేనంత అశక్తులగుచున్నారు.

అవివేకము:— భార్యయొక్క ఋతుకాలమందు నియమము ప్రకారము సంభోగించి ఆరోగ్యము కాపాడుకొనక పురుషులు తమ వాంఛను తీర్చుకొనుటకై కాలనియమము లేక భార్య గర్భిణితో నుండినను వారితోకూడి వారి ఆరోగ్యమును పాడు చేయుచున్నారు. జననావయవమును బాగుగా శుభ్రము చేసికొని, చన్నీటి స్నానముచేసి ఉద్రేకము గలిగించు పదార్థములను తినుట మానినయెడల స్త్రీవాంఛ చాలామట్టుకు తగ్గును.

ముగింపు:— సంసారబాధ్యత భార్యాభర్తలిద్దరికిగూడ ఉండవలసినదే; గాని సదా గృహమును కనిపెట్టుకొనియుండి సర్వవిషయములందు భర్తకు, బిడ్డలకు ఉపచారముచేయు బాధ్యత భార్యకు ఎక్కువగా నున్నది. అట్టి గృహరాణి అనారోగ్యవంతురాలై యుండినగాని, అకాలమృతి నొందినగాని కుటుంబమునకు ముఖ్యముగా బిడ్డలకు అపారమగు దుఃఖమును, కొరతదీయలేని నష్టమును సంభవించును; ఆమెకుగూడ సౌఖ్యమును అనుభవించవలసినకాలమంతయు వృథాయగును. స్త్రీలకు ప్రసవించుట పునర్జన్మమెత్తుట; వారికి ముఖ్యముగా గర్భకోశ సంబంధమైన జబ్బులవలన అకాలమృత్యువులు మెండు. స్త్రీపురుషులీ పుస్తకమును బాగుగ చదివి, ఇందు తెలియపరచిన విషయములను గ్రహించి, స్త్రీలకువచ్చు జబ్బులను రాకుండా జేసికొనుచు వచ్చినపుడు త్వరలో కనిపెట్టి, "ఆలస్యం అమృతం విషం" అన్నట్టు ఆలస్యము చేయక, "రోగమునకు రొష్టు సంసారమునకు గుట్టు" అన్నట్టు రోగమును దాచక వెల్లడిచేసి, తగిన వైద్యులవద్ద ఔషధసేవచేసి, కునుర్చుకొని, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములను దయచేసి అనుకూల దాంపత్యము నొనగూర్చ భగవంతుని అనుదినము ప్రార్థించుదురు గాక.